

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«НИЖЕГОРОДСКИЙ БИЗНЕС-КОЛЛЕДЖ»
(ЧПОУ «НБК»)**

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 30.08.2022
№02-02/84

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
социально-гуманитарный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Нижний Новгород
2022

РАССМОТРЕНА
ПЦК специальности
38.02.03 Операционная деятельность
в логистике
Протокол № 01
от 29 августа 2022г.

СОГЛАСОВАНА
Педагогическим советом
Протокол № 01
от 30 августа 2022г.

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, приказом Министерства просвещения РФ от 21 апреля 2022г. №257, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ (рег. №68712 от 02 июня 2022г.).

Организация-разработчик: ЧПОУ «НБК».

Техническая экспертиза: Левицкий Д.И., специалист по методической работе ЧПОУ «НБК».

Содержательная экспертиза: Шиляева О.В., заместитель директора по УМР.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании на курсах переподготовки и повышения квалификации.

При реализации рабочей программы дисциплины могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, и электронное обучение.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл обязательной части циклов программы подготовки специалистов среднего звена.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Студент должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04. ОК 08.	<u>Должен уметь:</u> – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<u>Должен знать:</u> – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, час
Объем образовательной программы	132
в том числе:	
лекции	32
практические занятия	116
консультации	0
самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	8

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья.	1
Тема 1.2. Умственная способность и ЗОЖ	Содержание учебного материала Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	1
Раздел 2. Легкая атлетика		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практические занятия Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Практические занятия Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут Тема интерактивного занятия: Эстафета с элементами легкой атлетики Игра знатоки спорта для лиц с ОВЗ.	6

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практические занятия Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	6
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практические занятия Выполнение эстафетного бега 4x100. Развитие скоростных качеств - 4x20м, 2x60м, 100м. Эстафетный бег - 4x100 м, 6x50 м. Челночный бег – 3x10 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Бег на 500 м (девушки), 1000 м (юноши); 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	6
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практические занятия Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6
Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практические занятия Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	6
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практические занятия Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Ловля и подача мяча, ведение, броски мяча	4
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практические занятия Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Практические занятия Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Практические занятия Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	4
Тема 3.6. Основы методики судейства	Практические занятия Отработка навыков судейства в волейболе	4

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практические занятия Выполнение передачи мяча в парах Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	4
Раздел 4. Баскетбол		
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практические занятия Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног Упражнения на перемещения: Перемещения приставными шагами вправо (два шага). То же влево и в защитной стойке. Короткий рывок, остановка, поворот назад, вперёд, прыжок вверх. Упражнения на координацию движений: В прыжке поворот на 180° Подскоки на месте, руки на пояс, к плечам, вверх и в обратной последовательности вниз. Бросок мяча вверх, поворот на 180 градусов. После этого поймать мяч. Бросок мяча вверх, присесть коснуться рукой пола, встать и поймать мяч. Из положения сидя на полу подбросить мяч, встать, поймать Исходное положение - сед на полу, подбросить мяч, встать и поймать мяч.	4
Тема 4.2. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практические занятия Выполнение упражнений для развития скоростно- силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практические занятия Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Практические занятия Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног Классификация бросков. Финты и сочетание приемов.	4
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	Практические занятия Игра по упрощённым правилам баскетбола Игра по правилам	4

Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Практические занятия Практика в судействе соревнований по баскетболу Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4
Раздел 5. Гимнастика		
Тема 5.1. Строевые приемы	Практические занятия Отработка строевых приёмов Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание.	4
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Практические занятия Отработка техники акробатических упражнений Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Прыжки. Группировка. Перекаты, кувырки, кувырки, перевороты с головы	4
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши) Гиревой спорт	Содержание учебного материала	2
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	
	Практические занятия Разучивание и выполнение упражнений с гириями	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	2
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	
	Практические занятия Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	
	Практические занятия Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике	4

	Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практические занятия Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4
Тема 6.2. Подачи	Практические занятия Отработка подач	4
Тема 6.3. Нападающий удар	Практические занятия Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	4
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Практические занятия Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону Контроль техники подач, ударов справа, слева	4
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	2
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		8
Всего:		132

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура требует наличие спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

гимнастическая стенка- 1; гимнастические коврики - 10; гранаты для метания -5; волейбольный мяч - 8; футбольный мяч – 10; баскетбольный мяч - 15; набор для большого и тенниса - 3; секта для большого тенниса - 1; обруч – 6; мини-футбольные ворота - 2; комплект для оборудования для веселых стартов; гири 16 кг - 4; гири 24 кг - 4; стол для настольного тенниса - 4; набор для настольного тенниса -15; набор для бадминтона -4; баскетбольное кольцо - 2; скакалка - 15; свисток - 2; секундомер - 1; скамья для пресса - 1; палки гимнастические - 8; гири 1 кг - 6; интеллектуальные игры (шахматы, шашки)-5.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Болманенкова Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с.

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

2. Коровин С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования: [12+] / С. С. Коровин. – Москва; Берлин:Директ-Медиа, 2020. – 199 с.

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>

3. Шеенко Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+]/ Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 81с.

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

Дополнительная литература:

1. Гусева М.А. Физическая культура: волейбол: [16+]/ М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с.

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>

2. Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с.
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>

Интернет-ресурсы:

1. <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
2. <http://www.infosport.ru/sp/> - энциклопедия по видам спорта
3. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. <http://zdd.1september.ru/> - газета «Здоровье детей»
5. <http://spo.1september.ru/> - газета «Спорт в школе»
6. <http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины обучающимися осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины		
<u>Знать:</u> – Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	– Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, – профессиональном и социальном развитии человека; – ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; – проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов .
Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины		
<u>Уметь:</u> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	– Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий